



Seehecht auf Orange gebacken

serviert auf Linsen-Gemüse-Salat mit Oliven



30-40min



2 Personen

Was reimt sich auf „exquisit und elegant“? „Ohne viel Aufwand“ natürlich! Aber jetzt mal Butter bei die Fische: Kann ein feines Ensemble wie der Seehecht geschmort auf sommerlichen Orangenscheiben und serviert auf einem farbenfrohen Linsensalat mit unwiderstehlicher Oliven-Zitrus-Vinaigrette ohne stundenlanges Kochen und Pfannenputzen möglich sein? Mit unserem Rezept beweisen wir es, ahoi!

- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Dose Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze

- 1-2TL Honig
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse backen

4. Zutaten vorbereiten

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **1/2 der Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Minze** verwenden.



2. Dressing zubereiten

5. Linsen dazugeben

In den letzten ca. 6Min. Backzeit die **Linsen** und den **Knoblauch** aufs Backblech geben, mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken, bis der **Fisch** gar ist.



3. Fisch mitbacken

6. Anrichten und servieren

Den **Fisch**, den **Linsen-Gemüse-Mix** und die **Orangenscheiben** auf Teller verteilen, mit dem **Dressing** beträufeln und mit der **Minze** garniert servieren.